

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ☒ ① 15min ☀️ むくみ改善&お腹スッキリ腸腰筋に効くヨガ #276 ☒ ① 15min 🌙 身体スッキリ自律神経を整えるヨガ #359	2 ☒ ① 30min ☀️ 呼吸を深めて心を整える！朝のフローヨガ #335 ☒ ① 15min 🌙 翌日スッキリ！下半身の疲労回復ヨガ #196	3 ☒ ① 15min ☀️ 短い時間でサクッと出来る目覚めの朝ヨガ #217 ☒ ① 15min 🌙 マッサージ要らずの疲労回復リカバリーヨガ #351	4 ☒ NEW ① 20min ☀️ 充実した1日を送るための集中力向上ヨガ #364 ☒ ① 15min 🌙 肩凝り解消！至高のセルフマッサージヨガ #331
5 ☒ ① 30min ☀️ 代謝を上げて脚痩せ！リンパを流すヨガ #176 ☒ ① 40min 🌙 じっくり向き合う極上リラックスヨガ決定版 #340	6 ☒ ① 25min ☀️ 脚痩せに効果的！股関節ストレッチヨガ #309 ☒ ① 30min 🌙 しっかり伸ばすトータルストレッチヨガ #152	7 ☒ ① 30min ☀️ 基礎からしっかりベーシックフローヨガ #269 ☒ ① 15min 🌙 おやすみ前の安眠セルフケアヨガ #62	8 ☒ ① 25min ☀️ 心身のモヤモヤすっきりフローヨガ #321 ☒ ① 20min 🌙 重だるい身体が軽くなる疲労回復ヨガ #310	9 ☒ ① 10min ☀️ 毎日でも出来る！短時間でOKな朝ヨガ #277 ☒ ① 20min 🌙 腰痛改善に効く！下半身の疲れを取るヨガ #265	10 ☒ ① 15min ☀️ とにかく気持ち良い！リフレッシュ朝ヨガ #193 ☒ ① 15min 🌙 下半身の疲れが取れる！股関節ほぐすヨガ #338	11 ☒ NEW ① 20min ☀️ スッキリ目覚める背骨調整フローヨガ #365 ☒ ① 15min 🌙 さくっと短め自律神経を整える背骨調整ヨガ #362
12 ☒ ① 20min ☀️ 身体が喜ぶリフレッシュフローヨガ #294 ☒ ① 25min 🌙 寝落ち大歓迎！快眠リラックスヨガ #302	13 ☒ LIVE ① 60min ☀️ 9:00スタート！気持ち良く1日を始める朝ヨガライブ ☒ ① 25min 🌙 1日の最後にセルフケアマッサージヨガ #299	14 ☒ ① 20min ☀️ 巻肩改善、肩凝り解消！セルフケアヨガ #360 ☒ ① 15min 🌙 さくっと短め股関節ストレッチヨガ #52	15 ☒ ① 20min ☀️ 全身のむくみを解消するデトックスヨガ #149 ☒ ① 10min 🌙 寝たまま出来る！股関節ストレッチヨガ #100	16 ☒ ① 15min ☀️ 短い時間で出来る！足腰強化フローヨガ #285 ☒ ① 20min 🌙 身体スッキリ股関節ストレッチヨガ #192	17 ☒ ① 25min ☀️ 基礎からしっかりモーニングフローヨガ #292 ☒ ① 25min 🌙 むくみ解消で疲労回復！リンパを流すヨガ #293	18 ☒ ① 25min ☀️ 血流改善で代謝を改善するフローヨガ #332 ☒ NEW ① 20min 🌙 足のダル重さスッキリ！むくみ解消ヨガ #366
19 ☒ ① 30min ☀️ 頭をスッキリさせて集中力を高めるヨガ #326 ☒ ① 20min 🌙 リンパの流れを促す！安眠おやすみヨガ #80	20 ☒ ① 25min ☀️ 集中力向上のためのバランスフローヨガ #261 ☒ ① 20min 🌙 身体が浮くように軽くなる骨盤調整ヨガ #268	21 ☒ ① 30min ☀️ ヨガのポーズが安定する下半身強化トレ #164 ☒ ① 15min 🌙 ぽっこり下腹改善ともストレッチヨガ #54	22 ☒ ① 20min ☀️ 腸をしっかり刺激するデトックスヨガ #235 ☒ ① 20min 🌙 股関節の柔軟性高めるストレッチヨガ #173	23 ☒ ① 25min ☀️ 心身整えて1日を始める全身伸ばす朝ヨガ #161 ☒ ① 15min 🌙 代謝向上リンパを流す股関節ストレッチヨガ #83	24 ☒ ① 15min ☀️ スッキリ目覚めるモーニングヨガ #209 ☒ ① 20min 🌙 リンパを流して血流改善するリラックスヨガ #350	25 ☒ ① 25min ☀️ 基礎代謝を上げる！血流改善フローヨガ #316 ☒ NEW ① 20min 🌙 季節の変わり目で疲れ切った身体を癒すヨガ #367
26 ☒ ① 25min ☀️ 極上のリフレッシュが出来るフローヨガ #361 ☒ ① 20min 🌙 むくみ解消！下半身のセルフケアヨガ #283	27 ☒ ① 25min ☀️ じんわり身体温める！目覚めの朝ヨガ #237 ☒ ① 15min 🌙 冷え性、むくみ改善の股関節ストレッチヨガ #53	28 ☒ ① 20min ☀️ 呼吸を深めて気持ち良く背骨を整えるヨガ #134 ☒ ① 15min 🌙 ベッドの上でおやすみ前のリラックスヨガ #336	29 ☒ ① 10min ☀️ 最高の1日を迎える短めサクッと朝ヨガ #254 ☒ ① 40min 🌙 翌日身体が軽くなる！脱力リラックスヨガ #210	30 ☒ ① 25min ☀️ 心身と呼吸を繋げるモーニングヨガ #354 ☒ ① 15min 🌙 リンパを流し、血行促進する疲労回復ヨガ #114	31 ☒ ① 25min ☀️ 気分を上げる！チャレンジフローヨガ #307 ☒ ① 20min 🌙 血流改善で疲労回復！夜のリラックスヨガ #318	

ヒカリヨガ通信（2025年10月）

こんにちは！ヨガインストラクターのヒカリです🧘‍♀️

長い長い夏がようやく終わり、少しずつ秋らしい爽やかな風を感じられるようになってきましたね🍂

今まで夏の終わりはほんのりと切なさを感じておりましたが、今年の夏は「ようやく終わった…」とほっとしています。

さて、そんな涼しくなる季節、9月23日でヒカリヨガはチャンネル開設4周年を迎えました🎉

いつも応援してくださる皆様、ヒカリヨガでたくさんヨガを練習してくださっている皆様、本当にありがとうございます！

生活スタイルが変わっても皆様とあたたかい繋がりが持てていることに心から幸せを感じています。

これからもヒカリヨガを通してたくさんの皆様の心身の健康維持のお手伝いができたらと思っています🌟

11月からはついにメンバーシップも始動する予定です！

私自身もさらに力を入れて頑張っていきますので、ヒカリヨガをますますよろしくお願いいたします🍀

📣 イベントお知らせ

・毎週土曜 10:00 ~ 11:20 ヴィンヤサフローヨガ@勝どき（女性限定レッスン）

👉 詳細：<https://mosh.jp/services/42625>

✉ お問い合わせ

ご不明点やご質問がありましたら、お気軽にDMや下記メールアドレスまでお問い合わせください。

hikari.yoga.ch@gmail.com

HOW TO USE

WEBからご覧になっている方は、カレンダー内のレッスントイトルをクリックすることで、該当のレッスン動画にリンクすることができます。

本プログラムは、プログラム通りに行って頂くことで最大限の効果が得られますが、個々人の体調やスケジュールに合わせて、取り組めるものだけを選んで行っても問題ありません。

ヨガは、日々継続的かつ定期的に実践することによって身体や心に深い良い変化をもたらします。このプログラムを使って、ご自身にとってベストなヨガライフを見つけてください！

NEW

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeで新しく動画が公開されます。

LIVE

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeでヨガLIVEを行います。

RSV

このマークが付いているプログラムは、事前の予約が必要です。詳細はリンク先をご覧ください。



このマークは動画1本あたりの長さを示しています。レッスンを受講する際の目安にしてください。



レッスンを受講した記録を残せるようにチェックマークを用意しています。モチベーションの維持に役立ててください。